**Песочная терапия или манкотерапия.**

«Полушарное рисование песком».

Переходим ко 2-ой части нашей консультации. Итак, упражнение, которое называется мотивационное, но по большей части идёт как развивающее. Много сейчас в психологии говорят о балансе правого и левого полушария, о балансе мужского и женского, вспыльчивости и какой-то мягкости, покоя и так далее. Эта техника пришла от арт-терапевта Веры Шевченко, она живёт и работает в Киеве, интереснейшие программы проводит по арт-терапии. И вот это упражнение. Смысл его в том, что вы набираете манку двумя руками таким образом…,чтобы она сыпалась, вот отсюда…

Таким образом,**1 задание** будет таким: Нарисуйте двумя руками (КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО-ОДНОВРЕМЕННО) два одинаковых круга. По сути одинаковые у кого-то сейчас получатся, то вы супер здоровы, но у большинства людей круги получаются разные, давайте попробуем, поисследуем. Главное, чтобы руки, посмотрите на меня, мы же взрослые- хитрые, что мы только не придумываем (рисуем сначала одной рукой -другая зависла, потом также другой). Но мы говорим о балансе правого и левого-это важно!!!

Пожалуйста, двумя руками одновременно нарисуйте два одинаковых круга, чтобы они были чёткими и желательно круглыми ибо у нас сейчас не Пасха и тема яиц не прокатит.

Начинаем (под музыку)

**1**.рисовать круги. Внимание стоп, собрали круги в кучку двумя руками одновременно.

**2**.рисуем два одинаковых глаза (под музыку).

**3**. Посмотрели в глаза соседа и теперь двумя руками одновременно нарисовали глаза соседа (под музыку). Вы понимаете, что образы могут быть разные, смысл какой-это геометрические фигуры, человеческие какие-то части.

**4**.А сейчас нарисуем два одинаковых цветка двумя руками одновременно - это важно!!! У вас уже опыт есть, вы сделали два рисунка. Рисуйте, чтобы чёткие узоры были, больше сыпьте манки, один раз набрали, ещё добирайте себе. А теперь внимание, проверка на креативность. Если вы нарисовали розу, ромашку или тюльпан – вы абсолютный стандарт, те кто нарисовал чего-то другое – имеют шансы на креативность.

**5.** Теперь внимание смотрим на меня – безымянные пальцы видели (показ пальцев) и двумя руками одновременно прорисуйте пожалуйста контуры цветка безымянными пальцами так, чтобы они обозначились.

**6**.А теперь манку в кучку и рисуем одновременно два разных цветка: рисуем (сыплем из кулачков, а затем уже средним прорисовываем контуры разных цветков одновременно. Вы понимаете что происходит в голове: правое по одному, левое по другому, но при этом оба работают (под музыку). Вы поняли как вы можете много, так самооценка хорошо повышается.

Друзья, работа с манкой уникальна, она всегда в плюс самооценке человека, потому что это как фольга, что не слепишь, всё блестит и красиво, даже если вы не умеете рисовать, у вас получатся потрясающие рисунки.

**7**. Двигаемся дальше, собрали в кучку наши цветы. Ещё один из этого формата, этой техники - один образ. Итак, внимание двумя руками одновременно нарисуйте рисунок на тему « Дом, в котором мне хорошо» и после этого двумя большими пальцами прорисуйте контуры этого дома. «Дом, в котором мне хорошо» двумя руками одновременно. Здесь идея понятна? – хорошо.

Скажите мне сейчас просто одним словом что в эмоциях после мотивационной игры (радость, удовольствие, вдохновение, и т. д) Замечательно и на этой ноте мы и заканчиваем. Спасибо за внимание.